

氏名(国籍)	崔 回 淑 (韓 国)
学位の種類	博士(体育科学)
学位記番号	博 甲 第 4797 号
学位授与年月日	平成 20 年 3 月 25 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審査研究科	人間総合科学研究科
学位論文題目	スポーツ競技者の継続的自己モニタリング技法の開発
主査	筑波大学教授 博士(体育科学) 中 込 四 郎
副査	筑波大学教授 医学博士 野 村 武 男
副査	筑波大学准教授 博士(心理学) 坂 入 洋 右
副査	筑波大学教授 医学博士 小 玉 正 博

## 論 文 の 内 容 の 要 旨

### 1. 論文の目的

本論文では、競技スポーツの現場で活用できる心理的コンディショニングのためのトレーニング手段として、新たに自己モニタリング技法を開発し、その有効性ならびに機序を明らかにすることを目的とした。この目的を達成するために4つの検討課題を設定し、実証的検討がなされた。

### 2. 論文の概要

各検討課題にそって本論文の概要を述べる。

#### (1) Hanin の IZOF 理論の検証およびトレーニング手段としての活用 (研究課題 1)

Hanin が IZOF 理論を構築する中で用いた情動プロファイリング手法に則り、情動項目やパフォーマンスについて自己評価を行う「心理的コンディショニングシート」を試作した。本トレーニングシートに基づき、49名のスポーツ競技者に約2ヶ月間にわたるモニタリングを実施した。その結果、IZOF理論の仮説が検証され、各個人におけるパフォーマンス発揮と関連した情動の最適範囲(ゾーン)の存在を認めた。また、トレーニング継続により、情動変動の幅の減少、最適範囲への適合頻度の増大、さらに心理的競技能力の向上が認められた。このようなトレーニング効果より、継続的な情動の振り返り作業が、自己への気づきや情動コントロール能力を高め、良好な心理的コンディショニングにつながると推察された。

#### (2) 継続的モニタリングのためのトレーニングシートの改良 (研究課題 2)

研究課題1の結果を受け、競技現場での活用においてより有効なトレーニングシートとなるよう改良を加えた(改訂版心理的コンディショニングシート)。その主な改良点は、情動項目の精選、日常生活やパフォーマンス評価側面の付加、人格特性レベルでのトレーニング効果の確認、そして練習と試合時の同一次元での評価、等であった。本シートを用いて46名のスポーツ競技者に先の研究とほぼ同一条件で2ヶ月のトレーニングを実施した。その結果、種々の側面から改訂版シートの有効性が確認され、さらに、改定前のシートよりも大きな効果を得ることができた。しかしながら、モニタリングの効果を日常生活および人格特性レベルにおいて積極的な変化を引き起こすまでには至らなかった。

#### (3) 継続的自己モニタリングによる内的変容の検討 (検討課題 3)

モニタリングトレーニングの効果に介入することが考えられる認知要因を背景とした「スポーツセルフ・モニタリング能力尺度」を作成した。本尺度の項目の選定にあたっては、研究課題1および2における対象者らの内省報告ならびに心理的競技能力・競技意欲・身体的統制感や精神的安定性に関わる既存尺度を参考にした。そして本尺度を343名のスポーツ競技者に実施した。得られた資料をもとに因子分析を施したところ、「動機づけ」「気づき」「意図性」「統制感」の4つの因子を抽出した。さらに、本尺度の信頼性や妥当性について種々の側面から検討され、尺度の有効性が確かめられた。特に、改訂版シートを用いた約2ヶ月にわたるモニタリングトレーニング参加者と非参加者における事前・事後の変化を比較したところ、参加者が全ての因子（下位尺度）において高い値を示した。このようなことから、継続的自己モニタリングトレーニングによる効果が、上述の4つの認知要因の向上によってもたらされると考えられた。

#### (4) 心理的介入を伴った長期にわたる自己モニタリングトレーニングの有効性の検討（検討課題4）

より顕著なモニタリングトレーニング効果を得るために、トレーニング期間の延長とともに情動のモニタリングを介しながら情動面の振り返りを促進する介入（個別の面接）を行いその効果を検討した。対象者は、韓国スケートナショナルチームの男女14名の選手のうち7名をトレーニング群そして残りの7名を非トレーニング群とし、約9ヶ月のトレーニング期間をあて、その間に4回の個別面接による介入を図った。期間中のトレーニング群のコンディショニングシート上でのモニタリングの平均回数は、前半期（平均109回、最大117回、最少103回）、後半期（平均49回、最大61回、最少38回）であった。ここでのトレーニング効果については、両群の全般的な比較ならびに個別事例による詳細な検討がなされた。全般的な比較では、トレーニング群においてシーズンの最高記録および心理競技能力に有意な向上を認めた。また情動の最適範囲への適合に関してもトレーニングの後半期での増加が認められた。さらに事例検討からは、個別面接が情動とパフォーマンスや競技生活での出来事との照合を促進させ、両者間の対応関係への理解を深め、ときに、面接による介入が競技不振に伴う情動面の直面化に対する心理サポート機能を果たすことが明らかとなった。これらのことから本トレーニングの効果をさらに高めることが考えられた。

### 3. 結論

以上の検討を踏まえ、本論文では次のような結論に至っている。

本論文で開発した「心理的コンディショニングシート」への記入を通じた継続的自己モニタリングトレーニングは、情動のコントロール能力の向上や安定した実力発揮に有効である。そしてそのような効果は、自己への「気づき」、心身の「統制感」、行為や目標への「動機づけ」や「意図性」といった認知要因の向上によってもたらされる。また、継続的自己モニタリングと同時に適切な介入（心理面接）を組み入れることにより、その効果をさらに高めることができる。

## 審 査 の 結 果 の 要 旨

本論文の中で開発された「心理的コンディショニングシート」による継続的自己モニタリングは、今後、競技スポーツ現場における心理サポートの有効な技法の一つとして用いられることが期待できる。本法は情動面だけでなく、パフォーマンス項目を付加しさらに面接による介入をも組み入れ、従来のモニタリング技法を大きく発展させており、高い評価が与えられる。今後、集団スポーツ競技者への適用ならびに本法の有効な活用法についてさらに実証的検討が積み重ねられることにより、メンタルトレーニング技法としての確たる位置づけを得ていくにちがいない。

よって、著者は博士（体育科学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。